

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВИДЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

Совершенствование методов первичной и вторичной профилактики зависимого поведения (наркомании) тесно связано с позитивным эмоциональным настроем личности, со стремлением человека к здоровому образу жизни, с его осознанным выбором самосохраняющего созидательного поведения.

Вместе с тем известно, что стрессы и ситуации жизненного кризиса меняют мироощущение человека. В социальном поведении большинства стрессированных людей начинают преобладать деструктивные мотивы. У многих лиц, переживших стресс, кардинально меняется картина мира: в отношении к самому себе и к окружающим появляются нотки безнадежности, безысходности и пессимизма. Теряется перспектива жизни, утрачивается ее смысл и ощущение управляемости жизненными ситуациями (1-4). У лиц, переживших стрессовые ситуации и испытавших на себе эпизоды зависимого от наркотиков поведения, с большим трудом восстанавливаются навыки самосберегающего поведения.

Настоящее сообщение посвящено описанию авторского опыта по сохранению и реабилитации самосохраняющего поведения у лиц, переживших опыт наркотической зависимости.

Анализ литературы, проведенный нами, убеждает, что в настоящее время нет необходимости доказывать: зависимое поведение – это сложное сочетание двух деструктивных процессов: нарушения навыков позитивного социального поведения и нарушения физиологически

нормального (здорового) обмена веществ в организме стрессированного человека. В мировой практике среди специалистов, занимающихся вопросами зависимого поведения, давно и прочно установился взгляд на наркоманию как на закономерный, естественный, хотя и аномальный вариант адаптации человека к хроническим стрессовым ситуациям, особенно к ситуациям, которые сопровождаются длительной невозможностью удовлетворить насущные потребности организма, то есть состоянием социально-психологической фрустрации.

Как известно, в состоянии фрустрации нарушаются не только навыки общения, но нарушается еще и стиль восприятия новой информации, а также понижается выработка в организме стрессированного человека важных адаптивных веществ – эндорфинов и нейромедиаторов, которые в норме обеспечивают поисковую и познавательную деятельности человека и в конечном итоге гарантируют ему самосохраняющее поведения в трудных жизненных условиях.

Все выше перечисленные обстоятельства развития наркомании давно известны не только медицинским работникам, но также педагогам, социологам и социальным психологам. Именно поэтому мировая практика борьбы с наркоманией обильно иллюстрирована поисками не репрессивных, а конструктивных мер обучения молодежи созидательному и здоровьесберегающему поведению.

Большая успешность креативных методов коррекции зависимого поведения по сравнению с репрессивными уже доказана наукой и является общепризнанным. У специалистов не вызывает сомнений и тот факт, что интенсивность зависимого поведения может быть усилена искусственно путем внешних по отношению к человеку обстоятельств. Показано, что склонность к суггестии и зависимость от психотропных средств существенно возрастает в период массовых социально-стрессовых расстройств, под влиянием агрессивных коммуникативных технологий, при длительной работе за компьютером, при воздействии ряда

психологических методик, а также под влиянием некоторых промышленных электромагнитных полей. Теоретическая возможность усиления зависимого поведения под влиянием условий труда и профессиональной деятельности технических специалистов вызывает глубокую озабоченность у психологов и педагогов УГТУ-УПИ (5-8). Складывается ситуация, при которой первичный профотбор оказывается недостаточно надежной гарантией качественной подготовки специалистов. Возможность появления и проявления зависимого поведения становится повседневной профессиональной угрозой для всех студентов, обучающихся в техническом вузе на высокотехнологических специальностях. В условиях информационного общества при широком внедрении компьютерных технологий во все технологические процессы риск возникновения технически индигированного зависимого поведения (и наркомании в том числе) - такой же фактор профессиональной вредности, как риск заболеть шизофренией у психиатров.

Осознание данного факта приводит нас к необходимости сегодня развивать технологии защиты от информационной агрессии точно так же, как в середине прошлого века на заре формирования ядерной энергетики, в параллель с нею, активно разрабатывались технологии защиты персонала от радиационной нагрузки.

Мировой опыт развития технологий по данному направлению уже существует. Он представлен в доступной широкому читателю литературе (9, 10). В таблице 1 нами приводится авторское обобщение опыта международной педагогической деятельности.

Таблица 1.

Национальные стратегии коррекции зависимого поведения

Страны	Эффективные педагогические технологии
США	Программа формирования <u>жизненных навыков</u> (ФЖН, LSI): развитие социальной и личностной компетентности, выработка навыков самозащиты и предупреждения возникновения проблем, обучение навыкам эффективного общения, критического мышления, адекватной самооценки, навыков избегать ситуаций неоправданного риска.
Великобритания	<u>Модель самоусиления</u> : учат процессу принятия решений по следующим стадиям: оценка проблемы, взвешивание альтернатив, обдумывание решения, твердость в осуществлении принятого решения, несмотря на отрицательное мнение окружающих.
Германия	Формирование чувства <u>принадлежности к группе</u> : чувство юмора, внутренний самоконтроль и целеустремленность, важность взаимоотношений по крайней мере с 1-м из взрослых помимо родителей, привязанность к законам и нормам общества, школы, общины, семейным стандартам, поддерживающим здоровый образ жизни.
Польша	Выработка чувства <u>независимости и ответственности</u> в игровой манере: программа «Спасибо, нет!», умение безболезненно отказаться от искушений, сформировать стойкость к предложениям попробовать наркотики. Программа под лозунгом «Отдай себя другим». Активисты движения – школьники, студенты, работающая молодежь. Программы запугивания не дали результата.
Австралия	<u>Раннее начало обучения</u> – до того, как будут усвоены общепринятые традиции употребления табака и алкоголя (дошкольный возраст). С учетом индивидуальных особенностей ученика и склада жизни его родителей вырабатывается <u>ответственность, честность, уважение к людям</u> .

В последнее время креативные технологии коррекции зависимого поведения активно и успешно применяются в УГТУ-УПИ. Эти технологии проходят апробацию и дорабатываются адекватно потребностям молодежной среды Среднего Урала на базе созданного при УГТУ-УПИ

Центре повышения квалификации работников образовательных учреждений по вопросам профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде. Директором Центра является проректор по внеучебной работе со студентами, доцент, канд. хим. наук А.В. Пономарев; руководителем образовательной программы - доцент ФПК УГТУ-УПИ, канд. философских наук Е.Г. Попова. Тренерско-преподавательский состав Центра включает в себя представителей медицины и академической науки (д.м.н., ведущий научный сотрудник ИЭРиЖ УрО РАН Талалаева Г.В.), светской и духовной прикладной психологии. В 17-20 марта 2005 г. работу Центра проинспектировал Н.В. Вострокнутов, д-р мед. наук, руководитель отдела ГНЦ социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского. Эксперт дал весьма высокую оценку информационной, итерактивной и проектной деятельности Центра.

Интерес к креативным технологиям борьбы с наркоманией подтвердил также семинар «Развитие партнерств для эффективной работы системы профилактики и реабилитации наркозависимости», который состоялся в Центре 21-22 октября 2004 г., а также семинар 5-15 сентября 2005 г., прошедший при участии американских коллег из университета Клемсона (США).

Проведенные семинары показали, что креативные технологии коррекции наркозависимости, применяемые в Центре, полностью соответствуют стандартам мировой антинаркотической практики и что наработки уральской школы социальных психологов могут стать полноценным элементом трансфера университетских технологий.

Литература

1. Талалаева Г. В., Абакумов В. В., Корнюхин А. И, Истомина Е. Л. Специфика электрофизиологического портрета лиц творческого труда, 2002. Электронный ресурс: <http://www.altaim.e-burg.ru/>
2. Социальная политика: тенденции развития в обществе риска / Сб. научных статей под ред. проф. М.Э. Елютинной. Саратов, 2003. 165 с.

3. Куклин А.А., Талалаева Г.В., Калина А.В., Гурбан И.А. Технология оценки наркоиммунитета территории как индикатора ее экономической безопасности // Современные наукоемкие технологии. 2004. № 2. С. 133-135. Веб-сайт: www.gae.ru

4. Вишневский Ю.Р., Павлов Б.С., Талалаева Г.В. / Вклад личностных качеств представителей СМИ в престижность здорового образа жизни у молодежи Оздоровление средствами образования и экологии: Материалы Всероссийской научно-практич. конф. по оздоровлению подрастающего поколения, 2-4 февраля 2005 г., г. Челябинск / Гл. ред. В.В. Латышин; Отв. за выпуск З.И. Тюмасева. Челябинск: Изд-во ГОУ ВПО «ЧГПУ», 2005. С. 28-29.

5. Современные подходы к прогнозированию срыва адаптационных процессов у работников рискоопасных производств / Сунгульская конф. Изд-во РФЯЦ-ВНИИТФ. Снежинск, 2001. С. 244-272.

6. Социальная медицина и «РОФЭС»-диагностика: выявление синдрома дезадаптации у лиц, подвергшихся малым дозам радиации и предрасположенных к зависимому поведению / Под ред. д.м.н. Г.В. Талалаевой . Методические рекомендации для врачей, экологов и психологов. Екатеринбург, 2004. 30 с.

7. Павлов Б.С., Талалаева Г.В. Наркотизация молодежной среды как социально-биологическая проблема в регионе (на примере городов и поселений Урала). Препринт. Екатеринбург, 2004. 64 с.

8. Талалаева Г.В. Пространственно-временные закономерности распространения болезней адаптации в регионах с антропогенной нагрузкой / Естествознание и гуманизм. Сб. научных работ // Под ред проф. Н.Н. Ильинских. Томск, 2005. Т. 2. № 3.С. 44 – 47.

9. В.Д. Менделевича «Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения». М. «МЕДпресс-информ», 2003. 327 с.

10. Erich Goode. Drugs in American society. Third Edition. McGraw-Hill Publishing Company. New York, 1989.